

Taasisi ya Thirdmill

Beji ya Kujitunza

*“Mpenzi, naomba ufanikiwe katika mambo yote na **kuwa na afya yako**, kama vile roho yako ifanikiwavyo.” 3Yohana 1:2*

*“Mkwewe Musa akamwambia, jambo hili ulifanyalo si jema. Huna budi **utadhohofika** wewe, na hawa watu walio pamoja na wewe pia maana **jambo hili ni zito mno kwako**; huwezi wewe **kulitenda peke yako**.*

Kutoka 18:17-18

*Akatoka Yesu na Wanafunzi wake, wakaenda kwenye vijiji vya Kaisaria-Filipi; na njiani akawauliza wanafunzi wake, Kusema, Watu husema kuwa mimi ni nani? Wakamjibu, Yohana Mbatizaji, wengine, Eliya; wengine, mmojawapo wa manabii. Naye akawauliza, Ninyi mnasema ya kuwa mimi ni nani? Petro akamjibu, “**Wewe ndiwe Kristo**”*

Marko 8:27-29

Ikiwa Yesu ndiye Kristo, basi sisi sio Kristo. mimi sio Kristo. Viongozi wa Kanisa wanahitaji kurudia msemu huu mara kwa mara, kusema “Mimi sio Kristo kwa sababu Yesu ndiye Kristo” sisi tuna ukomo, tumeanguka, na tu wadhaifu tunahitaji msaada. Hata hivyo mara nyingi sana viongozi wa kanisa wenye nia njema huacha kujijali kwa ajili ya huduma zao. Ukiacha kujali afya yako, unajifanya kuwa Kristo. Ukomo wako na kushindwa kwako kunakuonyesha kuwa Kristo yupo na unapaswa kumtangaza Yesu Kristo zaidi. Fanya mazoezi ya mara kwa mara kwa ajili ya Afya yako na jitunze moyo wako mwenyewe na wale walio kwenye huduma yako. Kuwahudumia wengine husababisha kuishiwa nguvu za mwili, kihisia, na kiroho pia. Viongozi na walezi wa Kanisa wasipotambua hili, watakumbana na athari za kiafya zitakazowazuia kuendelea na huduma walioitiwa. Kwa mwangaza huu, tutabaini maeneo matano unayoweza kuyafanyia mazoezi ya kujithamini wenyewe. Hii ni kweli unaweza kuwa na changamoto katika maeneo fulani, ukilinganisha na wengine. Udhaifu wako katika eneo hilo inawezekana ndugu yako akawa hana udhaifu. Hivyo shirikianeni, kutegemeana na kujengana. Huwezi kufanya huduma peke yako, hii ndiyo sababu Kristo ametuita wengi ili tushikamane katika kuifanya huduma yake, tunastahili kuwa waaminifu katika wito wetu.

Vipengele vya Beji:

Kuutunza mwili – Je, tunaweza kutunza miili yetu?

Kuzimudu Hisia – Je, unauwezo wa kuimudu au kuizuia hasira yako hasa wakati matokeo mabaya yameikumba huduma yako?

Kujitunza Kiroho – Mahusiano yako binafsi na Mungu yako katika hali gani? Kusoma neno? Maombi? (Tazama beji ya Ibada na Maombi kwa maelezo zaidi)

Kutunza Familia – Mara nyingi tumetoa muda na rasilimali zetu nyingi kwa huduma au Kanisa na kubakiza kidogo kwa ajili ya Familia zetu. Je, Familia yako unaipa nafasi, muda na kuipatia vitu vizuri na vyakutosha?

Kuitunza Sabato – Je, viongozi wako kanisani wanapata siku ya kupumzika? Tenga siku ya kupumzika hasa siku ambazo hamna Ibada. Jiwekee ratiba binafsi kwa ajili ya kukaa na familia au ndugu au marafiki. Ni muhimu kwa ajili ya afya yako na Ustawi wa Huduma yako.

Mada za Kujadili

1. Je, unaweza kujikosoa jinsi unavyotunza mwili wako? Je, unapata muda wa kufanya mazoezi mara kwa mara? Ikiwa ndiyo, mwenendo wako wa kula ukoje? Unakula nini na wakati gani unakula?
2. Kwa nini ni muhimu kwetu kutunza miili yetu? Huduma itaaidika na nini tukiitunza miili yetu? ni andiko gani linaweza kutusaidia katika hili?
3. Je, unaweza kukosoa hisia zako? Una watu ambao unaweza kujadiliana nao kuhusu huduma yako inavyokuathiri kihisia? Unaweza kufanya nini mara kwa mara upate muda na sehemu ya kujitathimini wewe na viongozi wa kanisa?
4. Kwa nini ni muhimu kushughulikia hisia zetu kwa kuwahusisha watu salama? Tunapata faida gani tunapoendelea na huduma? Ni andiko gani unaweza kulitumia kukusaidia katika hili.
5. Maisha yako ya maombi ni ya namna gani? Muda wako wa ibada na Mungu ni wa namna gani? Je, uko kwenye muktadha wa kuwa mtoto wa Mungu au unashughulika na Uwezo wa kuwa mtumishi na kiongozi bora? Ni hatua gani utazichukua kuhakikisha unapata muda wa maombi wa kawaida na wa binafsi (angalia beji ya maombi)

6. Kwa nini Mahusiano yetu na Mungu kiroho ni ya muhimu kuliko chochote? Hii inatusaidia vipi katika huduma zetu kila siku? Ni andiko gani linaweza kutusaidia katika hili?
7. Je, mwenzi wako, watoto na wanafamilia wengine wanaweza kusema unahusika katika maisha yao au upo pamoja nao? Unahusika katika hisia zao na mioyo yao? Anza kuungana na kufuatilia familia yako kila siku.
8. Kwa nini ni muhimu kutunza na kufuatilia familia yako vizuri? Hili lina maana gani kwa huduma zetu?
9. Kiongozi wa huduma, mara nyingi unakuwa na kazi siku ya sabato. Je, unapumzika na kuabudu lini? Je, unapanga muda na ratiba yako ya kupumzika au likizo au pikiniki? Unapata usingizi unaofaa kila siku?
10. Kwa nini ni vizuri kwetu kupata muda wa Kupumzika vizuri, hili linatupa faida gani tunapoendelea kufanya huduma? Andiko gani linaweza kutusaidia katika hili?

Mambo ya kufanyia kazi:

1. **Kuutunza mwili** – tengeneza ratiba ya kufanya mazoezi au kazi za mikono mara nne kwa wiki.
2. **Kujijali kihisia** – tumia kikundi au watu mara moja hadi mbili kwa mwezi ukutane nao ilikujua huduma imekufanya hisia zako kuwa vipi?
3. **Kujijali Kiroho** – Pitia beji ya maombi na beji ya Ibada na fuata maelekezo. Anza kufanya maombi na ibada binafsi.
4. **Kuitunza Familia** – Kaa na familia yako ulizia mmoja mmoja kama unawajali na kuhusika na hisia zao na kuwafuatilia vizuri. Kama unawapa muda wa kuwa nao kama awali. Omba msamaha na kutubu inapohitajika, tengeneza na familia yako. Jiwekee muda wa kuwa na familia yako.
5. **Kuitunza Sabato** – Je, viongozi wako kanisani wanapata siku ya kupumzika? Tenga siku ya kupumzika hasa siku ambazo hamna Ibada. Jiwekee ratiba binafsi kwa ajili ya kukaa na familia au ndugu au marafiki. Ni muhimu kwa ajili ya afya yako na Ustawi wa Huduma yako.

Vigezo vya Beji:

Beji hii itatolewa na taasisi ya Thirdmill kama sehemu ya cheti katika Mafunzo ya Biblia baada ya kufanikiwa kukamilisha Mazoezi ya **wito kwa Vitendo** na kwa namna ya uaminifu katika kuzingatia vipengele vya beji, pia na kukamilika kwa mada zilizojadiliwa katika kipindi chote cha kozi.